

Perfect ongezond

Britt Fleerackers

Inhoudsopgave

PERFECT ONGEZOND	1
PROLOOG	6
HET JONGE KIND	8
ARTIKEL WAAROM PESTEN?	10
ANGST	13
BODY DYSMORPHIC DYSORDER	16
WAT KAN EEN LAAG GEWICHT DOEN	18
MINNESOTA STARVATION EXPERIMENT	21
JE EETSTOORNIS EN JE BREIN	25
NAAST JE REPTIELENBREIN ZIJN ER NOG MEER HERSENLAGEN	28
MIJN OPNAME	33
ENGEL VS DUIVEL	36
TIPS	41
BLACK LIST	41
HERHALING	41
SPAM	41
ADEMHALING	42
BEWUSTWORDING	42
AFLEIDING	43
SCHRIJVEN	43
PRAAT	44
AFSTAND	44
MANIFESTEER	44
GELOOF IN JEZELF	44
DOELGERICHT	45
VISUALISEER	45
WILSKRACHT	45
RISICO	46
WAT WAREN MIJN OPGELEGDE REGELS	48
DAARNAAST HEB JE OOK MINDER VOOR DE HAND LIGGENDE SIGNALLEN	48
DAARNAAST HEB JE OOK NOG DE “NIET BEWEGING” TREKJES	49
REGELS DIE UITEINDELIJK ZORGDEN VOOR MINDER VRIJHEID WAREN ONDER ANDERE	50
ENKELE TIPS DIE IK HEB TOEGEPAST DOOR HARDNEKKIGE ANGSTEN AAN TE PAKKEN ..	51

FYSIEKE HONGER	56
MENTALE HONGER.....	56
BEWEGELIJKE HONGER.....	58
DOOR ETEN VERORZAAKTE HONGER	59
EXTREEM HONGER.....	60
DAARNAAST ZIJN ER OOK NOG EEN TAL VAN ANDERE KENMERKEN DAT JE ONDERVOED BENT	61
MIJN LAATSTE POGING.....	63
SUPPORT	65
WAT IS BELANGRIJK OM TE WETEN ALS BUITENSTAANDER WANNEER IEMAND DIE DICHT BIJ JE STAAT EEN EETSTOORNIS HEEFT	67
SCHEMA THERAPIE	72
COGNITIEVE THERAPIE	72
WANNEER BEN JE HERSTELD	74
BLIJF DAARNAAST ALERT OP WAT JE ZELF NODIG HEBT	77
ZELFACCEPTATIE	81
WIE BEN IK.....	84
VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN	91
ZO HEB IK OOK GELEERD DAT ER EIGENLIJK DRIE PIJLERS VOOR MIJ VAN BELANG ZIJN OM TE HERLEIDEN HOE IK ME VOEL.....	93
STEL JEZELF DAN OOK DE VOLGENDE VRAGEN.....	94
MANIFESTEREN KUN JE LEREN	97
JE AFFIRMATIE.....	97
HET HEDEN	100
GEDICHTENBUNDEL.....	105
HALLO - VAARWEL	105
GEVANGEN IN DWANG.....	107
MIJN COPING.....	109
DE DUIVEL.....	110
IT`S NOT A FAIRYTALE	112
WOLF	113
ONZEKERHEID	114
VEILIGHEID	115
DE ANDERE KANT.....	116

DANKWOORD	119
A FRIENDLY REMINDER	120
START TOOLKIT	122

auteursrechtelijk beschermd(copyright)

uitgave Juni 2023

Schrijver: Britt Fleerackers

Coverontwerp: BrittMaakt

ISBN: 9789403686288

© Britt Fleerackers

Graag deel ik mijn boek met jullie.
Ik heb er jaren over getwijfeld omdat ik niet goed durfde.
Niet zozeer omdat ik mijn verhaal niet durf te delen maar meer
omdat taal niet mijn beste match is.
Moet ik het daarom laten?

Ik heb een verhaal dat ik met de wereld wil delen, dan is dat juist het
belangrijkste en ik hoop dat ik dat kan overbrengen.

Het is een reis van de afgelopen jaren die ik heb mogen ervaren en
nu wil overbrengen om de juiste handvaten te geven tijdens jouw
eetstoornisherstel of in jouw strijd in het leven waar je niet uitkomt.
Daarnaast ook voor ouders, familie, vrienden om personen die nabij
staan beter te begrijpen.

Perfect geschreven misschien niet maar zeker uit het diepste van
mijn hart. Vergeet daarnaast niet dat soms de uitleg voor een trigger
kan zorgen. Ik heb dit zo veel mogelijk proberen te voorkomen,
maar geheel was dit niet mogelijk.

Veel liefs Britt.

Proloog

Het was oudjaar. Ik lag nog in bed terwijl mijn moeder en zus aan het rommelen waren in de badkamer. Ik wilde snel naar het toilet gaan en sprong uit mijn bed. Onderweg naar het toilet werd alles zwart voor mijn ogen en voor mijn zus viel ik neer op de grond. Ze riep: Britt gaat dood....

Na enkele seconden kwam ik bij...

Gelukkig was dood niet het geval, maar goed ging het niet. Mijn bloeddruk en hartslag waren extreem laag. Een opname moest gebeuren voordat ik helemaal terug zou vallen in mijn eetstoornis. Ik had werkelijk nooit gedacht dat ik weer zo diep zou geraken in mijn eetprobleem. Diezelfde dag werd via de spoed voor de derde keer een opname geregeld. Oudjaar vierde ik op de bank, samen met mijn ouders, zonder vrienden en familie. Geen champagne of lekkers maar water en een mandarijntje...

Exact een jaar eerder was ik geheel hersteld. Genoot ik van al het eten en de gezelligheid om me heen. Ik weet nog exact dat ik tijdens een date vertelde dat ik er veel van had geleerd en dat ik nu ook ontzettend kon genieten van eten en me dat nooit meer wilde ontzeggen. Dus bestelde ik extra mayonaise op mijn broodje.

Wat ik niet had verwacht, weer een opname met een kaliumtekort, laag suikergehalte, vertraagde hartslag. En de vraag die veel mensen stelden; waarom? Je bent toch een leuke meid, je ziet er goed uit, je hebt een vriend en een leuke baan.

Laat ik duidelijk zijn, de buitenkant kan veel verbloemen van hoe iemand zich van binnen voelt. Soms zie je zelfs niet eens dat iemand een eetstoornis/problemen heeft maar van binnen is de stem enorm groot en dagelijks aanwezig. Wees voorzichtig met je oordeel te

vellen want dit kan pijnlijker zijn dan je denkt. Gooi het standaardbeeld dat je hebt van een eetstoornis uit je brein en lees eerst dit boek.

Het jonge kind

Een eetstoornis beïnvloedt je hele leven. Je staat op met gedachten over eten en/of compenseren en gaat ermee naar bed. Bij mij uitte zich dit in het niet willen eten van heel veel voedingsmiddelen tot het obsessief bezig zijn met bewegen. Kon ik niet bewegen of compenseren in het bijzijn van anderen dan deed ik het wel stiekem. De eetstoornis drijft je zo ver, dat je je eigen persoonlijkheid niet eens meer herkent.

Van een vrolijk, ondeugend meisje veranderde ik in een onzeker, stil meisje. Als je toen der tijd had gevraagd of ik een eetstoornis zou ontwikkelen, had 90 procent van mijn omgeving dit zeker ontkend. Ik was namelijk een snoepkont eerste klas en trok me niet veel van anderen aan. Iets wat wel een kenmerk is bij eetproblematiek.

Echter zijn er in deze periode wel de eerste zaadjes geplant voor het ontstaan van mijn eetstoornis. En niet dat ik persé een oorzaak aan wil duiden. Ik wil hiermee aangeven dat er meestal iets aan vooraf gaat waardoor je de veiligheid in het “(niet) eten” gaat zoeken.

Als jong meisje was ik namelijk wel al hoog sensitief. Ik ving al snel prikkels op die ik misschien niet zou moeten oppikken. Ik voelde al snel aan dat mijn ouders relatieproblemen hadden. Ik wilde in de thuissituatie voorkomen dat mijn moeder of vader zich ongelukkig zou voelen en nam de rol van fixer op mij. Iets wat een kind niet hoort te doen. Een kind moet per definitie ontvangen van een ouder. Gewoon omdat dat zo hoort. Maar wanneer een kind een positie aan gaat nemen die niet voor hem of haar bedoeld is, kan dit wel schade aanbrengen in de verdere ontwikkeling. Ik wilde namelijk niet dat mijn ouders pijn hadden en ongelukkig waren. Voor mij voelde de periode dat ze relatieproblemen hadden als het uit elkaar vallen van mijn veilige basis. En dat moest ik voorkomen. Daarnaast werd ik

niet altijd geaccepteerd door jongens op de basisschool waardoor ik niet het gevoel had dat ik erbij hoorde en goed was als persoon. Ik zocht de oorzaak meer en meer bij mezelf, werd hierdoor steeds onzekerder en verloor meer en meer mijn eigenwaarde. Ik werd steeds ongelukkiger....

Ook in mijn middelbareschooltijd was het pestgedrag nog niet helemaal verdwenen, online en verbaal ging dit door waardoor mijn eigenwaarde verder daalde en ik dieper in mijn eetstoornis verstrikt raakte i.p.v. dat ik voor mezelf opkwam. Ik zocht de oorzaak bij mezelf, ik was niet goed genoeg.

Daarnaast ontwikkelde ik naast mijn eetstoornis een dwangstoornis (BDD) wat in elkaar verstregeld raakte. Perfectionisme stond voorop. Door de fixatie op het perfecte uiterlijk, op voeding en op beweging te leggen ging ik nog een stap verder. Ik verzon regels en rituelen die me zouden ondersteunen. Zonder deze dwanghandelingen zou ik de controle kunnen verliezen. Ik had mezelf ervan overtuigd dat ik het zelf in de hand had. Ik kon namelijk zorgen voor het perfecte plaatje, enkel moest ik me dan aan regels houden zoals: gezond eten, veel bewegen, routines om mijn huid perfect te krijgen want dat was mijn uiterlijk vertoon. En zo ontstonden er steeds meer regels gebaseerd op mijn eigen "waarheden". Of om preciezer te zijn, iets waar ik mezelf toe dwong. Want ik, Britt, wilde het niet. Ik wilde juist vrij zijn. Maar ik had geen keuze.... Ging er iets mis of was het niet perfect genoeg, dan had in mijn routine niet goed uitgevoerd en werden mijn regels strikter en strikter.

Als ik niet naar mijn eetstoornis/regels luisterde zou er iets ergs gebeuren, wat dat exact zou kunnen zijn wist ik niet maar het gevoel van paniek gaf me doodsangsten. Waardoor het niet in me opkwam om weerstand te bieden aan de gedachten. Wat er dus voor zorgde dat de angst om zowel mijn eetstoornis als dwang los te laten

ondenkbaar was. Zo had ik op den duur hele rituele handelingen en een rituele dagindeling. Had ik een lijst aan toegestane voedingsproducten en een vast bewegingspatroon dat ik moest volgen. Hiervan af wijken was geen optie. Week ik toch van mijn routine af en werd ik afgewezen, dan was het mijn eigen schuld.

Tijdens mijn opname voor mijn eetstoornis zag je wel handelingen van mijn dwangstoornis/BDD toenemen. Het werd een duidelijk beeld van smetvrees waardoor ik nog meer in mijn eigen wereld ging leven. Alles daarbuiten was letterlijk besmet en onveilig. Zelfs mijn eigen familie was in mijn ogen “besmet”. Het nam zo’n extreme vormen aan dat ik alles continue aan het schoonmaken was, de deurklinken met mijn ellebogen opendeed, en alle gezamenlijke spullen vermeid. Hoe beschamend ik het dus ook vond, het niet doen kon niet!

Achteraf is het heel logisch dat tijdens het aanpakken van mijn eetstoornis mijn dwangstoornis/BDD sterker werd. Ik zocht mijn controle elders. Daarom denk ik dat het juist heel belangrijk is om te kijken naar wat er schuilt achter die angsten, waar ben je werkelijk bang voor?

Heeft het pestgedrag en de angst voor het verliezen van dierbaren me zo gevormd in mijn jeugd?

Artikel waarom pesten?

Want eigenlijk is ook de vraag, waarom ziet men iemand als doelwit? Uit onderzoek blijkt namelijk dat 1 op de 6 jongeren gepest wordt. Pesten heeft hierbij te maken met macht. De pester wil binnen de groep;

- ° zijn of haar positie verbeteren
- ° meer status

° meer macht

De gedachte van een pester is meestal ook; waarom zou ik stoppen als iets werkt? Hij of zij heeft het gevoel, meer status te hebben, meer macht te hebben en voelt zich beter. En dat “zij” hun doel bereiken blijkt wel uit onderzoek onder 2000 scholieren. Ze moesten leeftijdsgenoten rangschikken op populariteit, pesters zijn populair en worden cool bevonden. En dat is juist exact wat de pesters willen, ook al is dit ten kostte van een ander.

Daarnaast weten ze hun prooi goed uit te kiezen, Een tikje anders dan de meerderheid en je bent de pineut. Bij mij waren dit mijn bril en kledingstijl. Dat maakte mij misschien wel een prima doelwit. Wat je op afstand ziet is ongelijke machtsbalans en dit zal niet snel veranderen als er niet wordt ingegrepen.

Wat daarnaast ook uit onderzoek is gebleken, is dat pestgedrag deels erfelijk bepaald is. Dat is deels logisch te verklaren omdat je persoonlijkheid ook erfelijk bepaald is.

Denk hierbij aan:

-Asociaal gedrag.

-Agressief gedrag.

Maar ook de omgeving is erg belangrijk:

-Land

-School

-Thuisituatie

Pesters hebben het bijvoorbeeld vaak zelf niet makkelijk; weinig aandacht van thuis, zijn zelf ook gepest.

Wanneer je thuis geen aandacht krijgt maar door het pesten wel positieve aandacht krijgt, Ziet de pester dit dus ook als een positieve ervaring.

Niet alleen slachtoffers maar ook pesters hebben een groter risico op psychische klachten.

De eerste kenmerken zijn:

- Minder of licht slapen
- Ander eetpatroon
- Depressieve gedachten
- Apathie
- Concentratieproblemen
- Stress
- Agressie

Bron VRT.BE ; Peter B.

Zo weet ik nog dat ik een dagboek terugvond tijdens het opruimen van mijn kamer. Je weet wel zo een met een slotje aan de zijkant, voor je grote geheimen. Het fragment wat ik las:

Lief dagboek,

Ik wilde gisteren naar huis fietsen en toen ik omkeek fietste 5 jongens uit mijn klas achter me aan, ik probeerde heel hard te fietsen en het lukte om thuis te komen. Ze riepen dat mijn fiets uit de sloot kwam, maar deze is net nieuw....

Angst

Angst heeft een groot deel van mijn leven beïnvloed, Was die angst reëel? Vanaf mijn 12e levensjaar kropen er rare gedachtenkronkels door mijn hoofd. Wanneer ik bepaalde handelingen zou uitvoeren of naar mijn demonen zou luisteren, dan zou ik succes en liefde ervaren, dan zou ik erbij horen. Dit begon met gezonder eten, want dat zorgde voor een gezonde levensstijl waardoor je een slank lichaam zou krijgen, wat stond voor schoonheid. Ik begon mijn tussendoortjes te vervangen voor gezondere versies. Je kent de posts en berichten van tegenwoordig wel, chips verwisselen voor nootjes, chocolade voor een appel. En zo verruilde ik mijn favoriete bounty's, Doritos en kandijkoeken voor boterhammen met mager beleg en veel groenten en fruit. Later verving ik de boterhammen weer omdat dat volgens een bepaald dieet, dat ik online vond, niet goed zou zijn.

Daarbij kreeg ik een obsessie voor een perfect uiterlijk. Dit uitte zich in dwangmatige handelingen en rituelen die ik dagelijks moest uitvoeren. Ik stond er mee op en ging er mee naar bed. Deed ik dit niet dan schoot de paniek omhoog en isoleerde ik mijzelf.

Deze rituelen moesten namelijk voorkomen dat mensen me konden wijzen op imperfecties. Niet dat ik iets op imperfecties tegen had, ik was echter bang dat anderen mijn imperfecties zagen en me daarop af zouden wijzen. Waarom werd ik anders gepest en was ik altijd het 5e wiel aan de wagen? Dat moest een reden hebben. Wat had ik niet dat een ander wel had, en wat kon ik daar zelf aan doen? De hoge eisen stelde ik enkel aan mijzelf om erbij te kunnen horen in de maatschappij.

Zo slopen de regels en destructieve handelingen langzaam in mijn dagelijkse routine. Gaf iets eerder voldoening, kon het na enkele